



ANTIVIRUS EMOCIONAL EN TIEMPOS DEL COVID-19

Prepárate y gestiona tus emociones



“Un taller que ofrece algunas claves para los profesionales que quieren saber cómo influye su estado emocional en el equipo que dirigen y sus consecuencias.”



¿Cuántas veces has perdido los nervios desde que se inició el Estado de Alarma?
¿Has sentido miedo, incertidumbre, ansiedad, estrés, inseguridad, ira o frustración?
Todos estamos viviendo una situación excepcional. Sobrevenida. Imprevista. En muchos momentos, escapa a nuestro control. ¿Qué sientes cuando pierdes el control? Muchas personas inteligentes creen que hay que mantener el control en cualquier situación ¿Es esto posible? Además, es muy probable que vivamos situaciones similares en el futuro y debemos estar más preparados para poder afrontarlas mejor que ahora.

Las emociones son inevitables e influyen tanto en nuestras reacciones inmediatas como en nuestra forma de actuar posterior. Están presentes en nuestra vida personal y en nuestra vida profesional. Lo importante para nosotros es entender cómo se crean, saber reconocerlas, saber qué nos quieren decir y gestionarlas adecuadamente.

Es fundamental saber cómo las emociones nos ayudan o nos perjudican a la hora de conseguir nuestros objetivos. Por otro lado, también es vital reconocer que no siempre jugamos a nuestro favor. ¿Cómo nos boicoteamos y por qué? Muchas veces no son los factores externos los que nos ponen las cosas difíciles, sino que somos nosotros mismos los que no nos ayudamos.

Una adecuada gestión de las emociones y del estrés que nos generan determinadas situaciones profesionales o personales nos ayudará a alcanzar un mejor rendimiento, y un mayor equilibrio y satisfacción personal.

Objetivos

- Conocer cómo funciona nuestro cerebro y su relación con las emociones.
- Conocer la influencia de las emociones en nuestras reacciones.
- Reflexionar sobre nuestro impacto en la estabilidad emocional de nuestro equipo.
- Gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestras creencias para que favorezcan nuestro potencial profesional.



Programa

1. El funcionamiento de nuestro cerebro y su relación con las emociones.
 - 3 cerebros.
 - Dónde se generan las emociones.
2. Tipos de emociones y sus implicaciones en el trabajo.
 - Emociones positivas ¿y negativas?
 - Función de las emociones.
 - Influencia de nuestras emociones en el equipo.
3. Creencias limitantes y potenciadoras.
 - Cómo se generan.
 - Saber cómo superar las limitaciones.
4. El estrés y el rendimiento.
 - El estrés positivo y el estrés negativo.
 - El estrés y la mejora el rendimiento.
5. La capacidad de autocontrol.
 - Pautas para mejorar el autocontrol.

Este programa se desarrolla con una metodología teórico – práctica en la que el alumno podrá identificar sus propias emociones y cómo afectan en su relación consigo mismo y con los demás. También podrá identificar sus reacciones a las emociones y al estrés y se planteará los cambios que deba realizar en sí mismo para gestionarlos de una forma más adecuada.

Dirigido a

A todos los profesionales que quieran mejorar sus resultados y sus relaciones personales y profesionales a través de una adecuada gestión de las emociones y del estrés.

Duración

6 horas.